

**TUGAS PENYUSUNAN
BAHAN AJAR**



Disusun oleh : MUHAMMAD GUGUM GUMILAR, S.Pd
Nomer UKG : 201699813069
Kelas : B2

**PROGRAM PROFESI GURU DALAM JABATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
ANGKATAN KE 2
KAMPUS TASIKMALAYA**

Pembelajaran 2

Tema 3 : Makanan Sehat

Subtema 3 : Pentingnya Menjaga
Asupan Makanan Sehat



BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan : SDN 1 PANGARENGAN
Kelas : V (Lima)
Semester : 1
Tema 3 : Makanan Sehat
Subtema 3 : Pentingnya Menjaga Asupan Makanan Sehat
Pembelajaran : 2

A. KOMPETENSI DASAR (KD)

Muatan : Bahasa Indonesia

No	Kompetensi	Indikator
3.4	Menganalisis informasi yang disampaikan paparan iklan dari media cetak atau elektronik	3.4.1 Menggali informasi dari iklan elektronik dan keunggulan produk/jasa yang diiklankan 3.4.2 Menjelaskan isi iklan elektronik dan keunggulan produk/jasa yang diiklankan.
4.4	Memeragakan kembali informasi yang disampaikan paparan iklan dari media cetak atau elektronik dengan bantuan lisan, tulis, dan visual.	4.4.1 Membuat rancangan naskah iklan layanan masyarakat dari informasi yang didapat.

Muatan : IPA

No	Kompetensi	Indikator
3.3	Menjelaskan organ pencernaan dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ pencernaan manusia	3.3.1 Mengidentifikasi penyebab penyakit dan gangguan pada sistem pencernaan 3.3.2 Menyebutkan penyakit yang mempengaruhi organ pencernaan
4.3	Menyajikan karya tentang konsep organ dan fungsi pencernaan pada hewan atau	4.3.1 Membuat <i>poster</i> tentang berbagai jenis penyakit pencernaan 4.3.2 Menunjukkan hasil <i>poster</i> tentang

	manusia	berbagai jenis penyakit pencernaan
--	---------	------------------------------------

Muatan : SBdP

No	Kompetensi	Indikator
3.4	Memahami karya seni rupa daerah.	3.4.1 Menjelaskan berbagai jenis karya seni rupa daerah dan fungsinya.
4.4	Membuat karya seni rupa daerah.	4.4.1 Membuat gambar batik cirebon 4.4.2 Menunjukkan hasil laporan tentang karya seni rupa daerah dalam bentuk gambar



Untuk membuat iklan yang baik maka perhatikan langkah-langkah berikut:

Langkah-langkah membuat iklan:

- ✚ Menyiapkan alur cerita
- ✚ Isi cerita dalam iklan harus menarik, singkat, jelas dan persuasif
- ✚ Membuat iklan semenarik mungkin agar konsumen tertarik dengan barang yang di promosikan

IKLAN ELEKTRONIK adalah jenis iklan atau reklame yang dipublikasikan, disiarkan atau disebarakan melalui media-media elektronik seperti televisi, radio atau internet.

Jenis-Jenis Iklan Elektronik

1. Iklan di televisi berupa tayangan audio visual yang bisa dilihat, didengar, dan ditunjang dengan teks. Kita bisa melihat iklan televisi di antara tayangan program yang sedang kita tonton dan ada juga iklan televisi yang ditayangkan saat program tertentu berlangsung.
2. Iklan di radio berupa audio yang merupakan komunikasi kata-kata (*voice*) dan efek suara (*sound effect*). Iklan radio bisa kita dengarkan saat sedang mendengarkan program radio, baik iklan yang disampaikan penyiar radio maupun iklan di antara program acara radio.
3. Iklan di internet bisa berupa iklan audio visual, iklan audio, ataupun iklan visual berupa gambar yang ditunjang teks. Karena banyak macamnya, kita bisa melihat iklan internet di berbagai tempat, misalnya iklan yang terpasang di aplikasi tertentu atau iklan *banner* di situs yang sedang kita kunjungi.

Unsur-Unsur Iklan Agar Menarik

4. Untuk membuat iklan yang menarik, pengiklan perlu memerhatikan beberapa unsur. Antara lain:
5. **Perhatian:** iklan harus bisa menarik perhatian masyarakat
6. **Minat:** iklan bisa memunculkan minat, sehingga muncul rasa ingin tahu dari konsumen terkait produk atau jasa yang diiklankan
7. **Keinginan:** iklan mencakup cara menggerakkan keinginan konsumen
8. **Rasa percaya:** iklan bisa membuat konsumen percaya, misalnya dengan peragaan tertentu
9. **Tindakan:** iklan bisa mendorong konsumen untuk melakukan tindakan konsumen untuk menggunakan produk atau jasa yang diiklankan

Manfaat Buah Lokal Untuk Sistem Pencernaan

Manfaat Buah Pisang bagi Pencernaan

Pisang dapat mencegah mag dan luka akibat gangguan pencernaan karena teksturnya yang lembut. Pisang dapat menetralkan iritasi pada bagian dalam perut.



Daging buah pisang yang lembut melapisi dinding-dinding lambung dan usus sehingga dapat menjadi lapisan anti radang. Pisang sangat membantu bagi mereka yang mengalami masalah peradangan lambung atau usus.

Pisang yang dicampur susu dan air atau dimasukkan dalam segelas susu cair dapat dihidangkan sebagai obat penyakit usus. Juga dapat direkomendasikan untuk pasien sakit perut dan untuk menetralkan keasaman lambung.



Iklan di atas berisi tentang salah satu manfaat buah lokal yang sering kita temui yaitu pisang. Ternyata pisang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan kita, begitupun buah yang lain. Coba kita ingat kembali materi berbagai macam penyakit dan gangguan pada sistem pencernaan.

Macam-macam penyakit dan gangguan pada sistem pencernaan manusia



Sumber : <https://blog.ruangguru.com/gangguan-organ-pencernaan-manusia>
 Berbagai Gangguan Pada Sistem Pencernaan Manusia

PENYAKIT ORGAN PENCERNAAN

1. Diare

adalah **gangguan** pencernaan yang diakibatkan oleh banyak faktor. Beberapa penyebab diare yang paling umum di antaranya keracunan makanan (kontaminasi bakteri), alergi makanan tertentu, atau makan pada saat yang tidak tepat. Anda dikatakan mengalami diare apabila buang air besar (BAB) lebih dari 3 kali dalam sehari dengan tekstur feses yang encer. Gejala diare juga dapat disertai dengan:

- rasa ingin segera BAB,
- mual dan/atau muntah,
- sakit perut melilit, atau
- perut terasa tidak nyaman.

Diare dapat menyerang segala kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Penyakit ini sebenarnya sangat umum dan mudah diobati. Namun, diare parah yang tidak ditangani dengan baik dapat berakibat fatal, terutama pada anak-anak. Diare yang parah dapat mengakibatkan demam, turunnya berat badan, hingga **feses berdarah**. Jika Anda tidak mendapatkan asupan cairan selama diare, buang air besar terus-menerus juga dapat membuat Anda mengalami dehidrasi dan kehilangan nutrisi.

2. Sembelit (konstipasi)

Frekuensi buang air besar setiap orang berbeda-beda. Ada yang bisa buang air besar setiap hari atau sekali dalam seminggu. Anda bisa dikatakan

mengalami **sembelit** (konstipasi) apabila frekuensi BAB tiba-tiba lebih jarang atau lebih sulit dari biasanya.

Sembelit adalah penyakit pada sistem pencernaan yang disebabkan oleh perubahan pola makan atau asupan nutrisi. Faktor-faktor yang kerap menjadi penyebabnya antara lain:

- terlalu banyak minum susu,
- kekurangan asupan serat,
- kekurangan asupan air,
- kurang aktif bergerak,
- sedang mengonsumsi obat antasida yang mengandung kalsium atau aluminium, atau
- sedang stres.

Sembelit bukan termasuk gangguan sistem pencernaan yang serius, tapi kondisi ini akan menimbulkan rasa tidak nyaman. Anda bisa mencegah dan mengatasi sembelit dengan memperbanyak konsumsi **makanan berserat**, minum air, dan berolahraga.

3. GERD (*Gastroesophageal reflux disease*)

(GERD) adalah penyakit pada sistem pencernaan yang ditandai dengan naiknya asam lambung naik menuju kerongkongan. Jika tidak ditangani, asam lambung yang naik dapat menyebabkan iritasi pada lapisan dalam kerongkongan.

Gejala umum GERD meliputi:

- rasa terbakar pada dada (**heartburn**) terutama pada malam hari atau setelah makan,
- kesulitan menelan,
- nyeri dada,
- perasaan seperti ada yang mengganjal dalam kerongkongan, dan
- keluarnya makanan atau cairan asam saat sendawa.

Pada bagian dasar kerongkongan, terdapat otot-otot berbentuk cincin yang berfungsi mencegah naiknya makanan kembali ke atas. Jika otot ini melemah, makanan dan asam lambung bisa bergerak naik menuju kerongkongan dan menyebabkan **heartburn**.

Faktor-faktor yang meningkatkan risiko timbulnya GERD yakni obesitas, kehamilan, hernia, dan terhambatnya pengosongan lambung. Gangguan

pencernaan ini juga bisa dipicu oleh kebiasaan merokok, makan dalam porsi besar, dan konsumsi aspirin.

4. Gastroenteritis

merupakan penyakit infeksi pada sistem pencernaan yang menyerang lambung dan usus. Penyakit ini dikenal juga sebagai flu perut atau muntaber. Semua orang dapat mengalaminya, tapi anak berusia di bawah lima tahun biasanya lebih rentan.

Gejala utama gastroenteritis di antaranya:

- diare,
- demam,
- mual atau muntah,
- sakit perut,
- sakit kepala, dan
- berkurangnya nafsu makan.

Penyebab utama flu perut adalah infeksi rotavirus dan norovirus. Selain itu, penyakit pada sistem pencernaan yang satu ini juga dapat disebabkan oleh infeksi bakteri, parasit giardia, serta zat kimia beracun yang terdapat dalam jenis jamur tertentu. Sebagian besar kasus muntaber yang disebabkan oleh virus tidaklah berbahaya. Anda bahkan bisa pulih dalam beberapa hari hanya dengan beristirahat, makan makanan yang lembut, dan minum banyak air untuk mengganti cairan yang hilang. Namun, penyakit ini bisa menjadi berbahaya bila pasien mengalami dehidrasi parah karena tidak mendapatkan cukup cairan. Pasien yang menunjukkan **ciri-ciri dehidrasi** parah harus segera mendapatkan penanganan di rumah sakit.

